

Communiquer & Limiter les conflits

Objectifs : développer une communication saine,
Comprendre les sources de conflits et les limiter,
Gagner en efficacité et en motivation
Favoriser un esprit d'équipe

Programme sur 2 jours :

Module 1 : Les codes de la communication

- Echanger sur nos expériences respectives
- Identifier Les moyens d'expression, verbal et non-verbal.
- La bulle de votre interlocuteur et se mettre en phase
- Notre relation à l'autre avec l'Analyse Transactionnelle
- *Auto-évaluation : Posture et position dans la relation*

Module 2 : Développer sa capacité à s'exprimer

- Les bases de l'assertivité
- Connaître et comprendre les comportements réflexes
- Développer une communication saine
- *Auto évaluation : les styles de comportements dans les relations difficiles*

Module 3 : les outils de l'assertivité

- l'art de poser la bonne question selon l'objectif
- La reformulation pour une communication claire
- Une bonne écoute
- Connaître et comprendre les sources d'un conflit
- *Réflexion et échange*

Module 4 : La responsabilité

- De quoi suis-je responsable ?
- S'adapter à la situation
- Les mots et les actions-clé de la responsabilité
- Se mobiliser pour changer la situation
- *Auto-évaluation : A vos stylos*

Module 5 : les outils de la communication

- La prise de parole
- Demander pour obtenir
- Faits, opinions, sentiments
- *Si on s'entraînait....*